

<<人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787313095312

10位ISBN编号：7313095317

出版时间：2013-4

出版时间：上海交通大学出版社

作者：吴清忠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<人体使用手册>>

### 前言

这本书完稿在2002年，繁体版在2005年出版，简体版在2006年出版。

2002年至今已超过十年了，这十年间我的研究一直没有停止。

主要的研究目标有两个，一个是对人体自愈机制的更深入理解，另一个则是开发全新的中医仪器。

十年来有不错的进展，回头再看十年前的书，做了些修正。

另外更多新的体悟和研究心得，则会在今年晚些出版的第三本书中详细说明。

在这本书中提到对未来的期望，经过这些努力，已经有比较明确的想法，且把许多概念性的东西做成了仪器，如在人体的检测方面，我找到了气血量测的方法，开发了实时监测经络仪。

希望未来每一个人都有机会利用仪器来理解自己的健康状况。

如果改变了生活作息，或尝试了某种养生方法，一段时间后，透过仪器的检测，能够清楚自己的气血是不是上升了，经络是不是平和通畅了。

除了检测仪器之外，在经络调理工具方面的研发，是从上世纪末就开始进行了。

经过了十多年不断的尝试，终于在2013年能有产品问世。

这是一个利用仪器制造出气场能量的经络调理工具，搭配今年完成开发的实时监测经络仪，能够用仪器直接验证气场对经络的影响。

有了这些设备之后，许多以前只能用悟性理解的中医理论，将有机会借助电脑图表的显示，具体得到验证。

各式各样调养方法的功效，也能透过仪器直接进行比较。

相信对养生有兴趣的人，不用再盲目的猜测和尝试，可以很快找到对自己最好的养生方法和生活习惯。

还是套用这本书的理想，希望人人都得到健康的自信。

吴清忠 2013 / 2 / 28

## <<人体使用手册>>

### 内容概要

《人体使用手册(修订版)》内容简介：多数慢性病，是我们错用了身体的结果。人体是一个充满智慧的机体，长期以来，我们一直低估了人体的智慧，高估了我们自己的知识。我们真正需要的，不是灵丹妙用，而是身体的正确使用方法。正确的使用方法和观念，比昂贵的药物和危险的手术更能帮助人们消除疾病。

作者用一种易于理解和富有创意的诠释语言，系统地向世人介绍了中医的体系以及一些常见病的防治知识，提出了保健的五项基本策略，简单易行，有理有据。

《人体使用手册(修订版)》结合最先进的信息系统观念和计算机软硬件架构，把人体当做一个充满智慧的集体，并与悠久的中医养生保健理论联系起来，其理论及方法将掀起一场养生方式大革命。

## <<人体使用手册>>

### 作者简介

吴清忠，台湾人，曾经从事机械自动化等方面的工作，由于自身健康一度出现问题，对中医产生了兴趣，因而逐渐淡出职场，专心研究中医养生及相关仪器的开发。2002年完成《人体使用手册》，草稿在网上广泛流传；2005到2006年，《人体使用手册》在台湾和大陆分别出版，成为中国年度最畅销图书，引领中医保健图书出版热潮。

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 书籍目录

修订版序 新版序 推荐序 前言 第一章 对现代医学的质疑 三个现代医学的现象 计算机科技的启示 人体的电压是什么？

人体一定比计算机完美 关于血液检查的两个质疑 红血球数量正常就不贫血吗？

如何判断人体的脏器机能转好还是转坏 第二章 人体的系统 人体的功能系统 指挥系统 能量供给系统 资源管理系统 诊断维修系统 废物清理系统 周边功能系统 网络系统 经络系统 血管系统 神经系统 淋巴系统 什么是经络 人体的硬件结构 人体的修复能力 第三章 人体的血气 能量系统 五个血气水平的疾病和症状 健康水平 阳虚水平 阴虚水平 阴阳两虚水平 血气枯竭水平 人体血气升降趋势的症状和疾病 运动不会增加能量 血气能量的储存 如何观察血气的水平和趋势 第四章 寒气 寒气的排除 寒气的正确处理方法 如何减少寒气的侵入 避免淋雨 洗头必须吹干 游泳时必须注意的事项 家中常备姜茶 第五章 病和症 “病”和“症”的关系 现代医学低估了人体的智慧 第六章 日常保养 敲胆经 敲胆经是最佳的进补方法 早睡早起 按摩心包经 简化的按摩方法 不生气 保持肠胃的清洁 防止唾液的感染 不吃生的动物性食物 中医的各种治疗手段 第七章 减肥 肥胖不是吃得太多，而是排得太少 心脏病是肥胖的原因 不同体形的肥胖，有不同的原因 肠胃问题是肥胖最主要的原因之一 增加身体的能量，是减肥的第一课 减肥不是减重量，而是减体积 发胖是减肥必要的中间过程 原来就没有肌肉的人，有可能减得太瘦 速成的减肥方法 多数是将垃圾脱水 减肥实例 第八章 慢性病的调养 痛风的调养 过敏性鼻炎的保健 婴幼儿的寒气 失眠的调养 再生障碍性贫血实例 一实例 二哮喘及长期咳嗽 坐骨神经痛 十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血 骨质增生（骨刺）疾病原因分析 根治骨质增生的方法 尿毒症 尿毒症患者的养生保健方法 糖尿病 糖尿病患者的养生保健方法 肿瘤及癌症 第九章 总结 现代医学不像大多数人认知的那么昌明 “中医现代化”不是“中医西医化” 后记 愿天下人都能拥有健康的自信 新版手记 它不是灵丹妙药，而是受用一生的养生宝典

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

增加身体的能量，是减肥的第一课从肥胖是由能量不足造成的观点来看，当人体的血气能量不够时，人体为了节省能量的支出，会减少一些不重要的工作，垃圾的排泄是第一个被搁置的，因为这些垃圾暂时不清理，并不会对人体造成太大的伤害。

从“能量不足是肥胖的原因”的观点所发展出来的减肥方法，当然和大家熟知的“能量过剩是肥胖的原因”的方法有很大的不同。

原来运动、节食、热量控制的手段，多数是消耗能量的方法，减少身体的总体能量。

而在新观点看来，垃圾排不出去主要是能量不够，这些方法会使能量更低，是反其道而行的。

因此，减肥时不应该减少身体的能量，反而要增加身体的能量。

在经络研究中，发现经络是人体血管系统外的另外一个体液流场，这个体液流场负责将营养运送到细胞周围供细胞吸收，同时也将细胞所产生的垃圾带走，因此，经络不通是垃圾堆积的另一个重要原因。

传统的减肥方法中，运动具有强化心脏、疏通经络的功效，因此，仍然能达到减肥的目的。

运动还有另外两个好处：一是会大量消耗人体的能量，造成身体的疲倦感，使得晚上的睡眠品质得到改善，也会增加睡眠的时间；二是运动消耗了大量的能量后，也会增加食物的摄取量。

因此，运动真正提升人体能量的功效，是其后续的饮食、休息、睡眠增加，以及因运动而使经络畅通，身体机能正常，产生了更多的血气能量。

综合上述结果，表面上肥胖的原因有二：一是能量不够，二是经络不通。

其中经络不通和能量不够有密切关系，肥胖的人能量不够的原因，主要是风寒的问题，所造成的呼吸障碍，当然还有睡眠习惯的问题。

利用一式三招的养生法，是减肥最简单的方法，也是养生最重要的功课，完全顺应人体自然运行的规律。

在减肥的过程中，身体会出现许多变化。

这些变化用目前普遍的观念来看，很容易使人产生误解，因而采取了不当的措施，这些措施经常会终止身体的减肥过程。

因此，在这里列出几种可能发生的现象，以及其正确处理方法。

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 后记

它不是灵丹妙药，而是受用一生的养生宝典。2005年夏天，好友麦荔红女士发给我一个邮件。就像我在天南地北的其他朋友一样，她也喜欢与我分享自己认为有益、有趣的东西。

这个邮件就是《人体使用手册》的网络版，据说已经在网上流传三年了。

读这本书稿的最初感觉至今仍记忆犹新，我被它深深地迷住了。

每一句话都像是响亮的警钟，重重撞击着我原有的生活观念。

深奥而玄妙的传统中医保健理念，被从事人工智能研发的工程师作者以现代科技语言譬喻、阐释。一气呵成读下来，如醍醐灌顶，茅塞顿开，受益匪浅。

于是我很快又把它群发给朋友、同事、亲人，同样带着单纯的热情与他人分享。

很快，我收到亲友们的反馈，他们不约而同地表达了对作者观点的认同和赞叹，并表示要身体力行地“早睡早起”、“一式三招”。

其中几位朋友(也包括女作家陈染，她当时正是身体欠佳的时候)向我表达了他们的“贪心”：“是你正在做的书吗？”

电脑上看过过瘾，希望书出来后送一本给我。

对于这本书，我最大的感受是改变了生活的观念，改变了生活方式，从而大大改善身体的健康状况。

我开始滔滔不绝地与周围的人讨论书中的保健理念，同时也在寻找这本网络书稿的作者。

除了“吴清忠”三个字，没有任何联系方式。

但从字里行间作者常采用的例子“台北医院”，以及修辞用语的习惯，我判断这是一位台湾作者。

通过台湾的一位作家朋友，我得到了吴清忠先生的电子邮箱地址。

于是，给他发去第一封邮件，表达想出版这部书稿的恳切心情。

此时，已经有六七家内地出版公司联系上他了……这就是《人体使用手册》在内地出版的由来。

它后来被誉为图书界“横空出世”、“异军突起”的一匹“黑马”。

也有人追问我是如何把这本书稿“抢到手”的。

“抢”是不可能的事。

当时与吴清忠先生素不相识，只是通过电邮老实地回答吴先生关于书稿在内地出版的问题。

从刚开始读到这部书稿，到联系上吴先生、讨论出版问题、并确定在花城出版社出版的两三个月间，我非常投入地身体力行，早睡、敲胆经、按摩心包经、细嚼慢咽……对所有书中涉及的日常保健方法一一实践。

这时候季节已经到了秋天，我的身体发生了一些变化。

譬如，有一天，我的左脚背冒起了一个又红又肿又痒的包，鞋都穿不进去了。

吴先生告诉我，这是我认真执行“一式三招”的结果，体内的某些毒素正通过肺经排出来……好的内容是一本好书的根本。

内容的科学性、可行性则是一本实用类书籍必须具备的素质，这一点，除了编辑身体力行的体验之外，行家的专业意见非常重要。

所以，广泛征求意见，是论证的第一步。

这本书面向所有关注健康、注重生命质量的大众。

作为繁忙都市中身心疲累的现代人的日常自我保健调理的指南，它需要简便，明确，易懂、易学、易操作。

“一式三招”是书中的核心，在出版过程中，其理论与方法也成为我们出版人员交流的话题，甚至延伸到身边的亲朋好友。

可想而知，这样的热情，它就是星星之火，可以燎原。

与吴清忠先生签订出版合同时，信心已经倍增。

我对当时的社长肖建国先生说，这样的书难得一遇，销售起码要过十万册才算成功，过不了五万册算我们做砸了。

肖社长半信半疑，但鼓励道：“好啊，能过五万我请你吃饭。”

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

”终于可以出书了。

又如何从出版社到读者终端？

这几乎是所有出版社最为头疼的事情。

在图书作为商品，虚假广告满天飞、鱼目混珠的年代，如何让一本好品质的书不至于“养在深闺人未识”？

这是一本关于健康的中医科普书，我们要以健康的方式去推广它。

我一直坚持这样的观点：作者是写书的，出版社是做书的。

所谓“做”，就是一本书从原稿到印成书籍的脱胎换骨。

坚持这样的出版理念，便有勇气更换美编，推翻已经三稿甚至四稿的装帧设计另起炉灶。

并不需要豪华精装、大肆炒作。

与作者一样，抱着一颗分享的心，亲切诚恳、温暖友好，有这样的态度，足矣。

2005年底，首版两万册上市，它的姿态是低的，谦恭的，没有任何刻意或恶意的炒作。

它最初不是书评家们追踪、媒体连篇累牍报道的焦点。

作者说：“我很珍惜这份上苍的赐予，更明白这不是我的私人财产，是上苍赐给所有人共有的。

愿天下所有人都和我一样，充分拥有健康的自信。

”出版者说：“生命中最受用的礼物书，最值得推荐给亲朋好友。

”这份自信和从容，来自书的品质。

无论作者还是出版者，都用心打造它，所期待的，就是与读者共享健康的福音。

各部门同事、各路朋友、读者也纷纷参与互动，所以一版再版的过程中，也在不断纠错、完善。

DVD版就是来自一位从事妇女工作的老同学的建议，她提醒我关注那些没有阅读习惯或时间的人群。

不到一年，好评如潮，它成为中国内地最为畅销的图书。

从中国最大两家网上书城的年终盘点，我们可以看到：《人体使用手册》稳居卓越网2006年中国图书销售排行榜总榜第一名，同时也是2006年中国新书年度销售榜第一名，并由网友票选而获年度人气图书大奖；而在当当网，同样位居2006年中国年度畅销图书非虚构类首席。

同时，该书荣登新浪图书风云榜，获“科普佳作”奖、“优化生活特别贡献”奖等，都成了自然而然的事。

进入2007年，它的销售势头依然十分强劲，累计印数已逾七十万册；2009年底，它入选“新中国60年最具影响力的600本书”；到了2010年，五年的出版合同期满时，它的销售印数已超过两百万册，而且外文版权已被日本、韩国、越南、俄罗斯等国购买……加上同样畅销的台湾版，还有非法的盗版，这本书已经使数百万人受益。

回想这五六年来，编辑部接到海内外无数读者来信、来电，甚至找上门来咨询，吴清忠先生为此专门开了博客答疑。

而吴先生受邀到各地演讲、签售时读者们的巨大热情，至今仍历历在目。

记得有一年在深圳中心书城演讲签售，有位长者特地前来道谢，因为他认真执行书中的养生理念，每天坚持“一式三招”，居然白发返黑。

另一位女读者专门穿上三年前就穿不下的衣服来参加活动，因为敲胆经和按摩心包经，她虚胖症状消失，瘦了下来，而且她还用这些方法改善了患哮喘病的儿子的身体状况。

还有一位青年读者，不断提问，热情地向其他读者推荐《人体使用手册》。

大概觉得自己说得太多，特意强调自己不是出版社或书店的人，决不是“托”，众人大笑……这些场面让我们很感动，知道了“一式三招”已深入人心。

《人体使用手册》引导无数读者走出生活误区，把养生作为一种思考方式；它使许多人的生活习惯得以改变，从而重拾健康、拥有生活的信心。

作者和编者何其欣慰啊！

而且，近水楼台先得月，由于有机会常向吴先生请教，同事们也学到不少保健养生方法。

当时跟我一起做这本书的小颜编辑，她原本身体状况不太好，而做这本书的期间她经历了怀孕和孩子健康出生、成长的过程。

同样的，我的健康意识也不断增强，按照书中方法调整作息习惯、生活态度，体质越来越好。

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

做这本书，能够惠己惠亲友，真是深深地感恩。

转眼间，《人体使用手册》已出版六年了。

这本书因为电子版、内地版、台湾版、盗版及跟风现象，已经算是家喻户晓。

大浪淘沙，许多当初跟风搭便车的伪劣“养生书”及“养生专家”也已成为过眼云烟。

而《人体使用手册》由于所倡导的保健方式不费金钱，又行之有效，是以通俗易懂的道理改变现代人的健康观念，所以它至今仍在两岸图书榜上长销不衰，成为保健养生类图书当之无愧的领头羊。

它没有什么偏方、秘方、奇方，也没有灵丹妙药，却具有现代人能够理解的科学理念，它为中医现代化、科学化提供了很有价值的启发，对于年轻而繁忙的都市白领更有健康指导的作用。

因此，多家出版公司再次联系作者，提出专门针对现代都市办公室人群的出版方案，这就是新版《人体使用手册》的缘起。

由于某些原因，吴先生没有与原出版单位续约，这是一件憾事。

而受他的委托及张乃刚先生的邀请，我个人再次为《人体使用手册》的出版做策划。

非常感谢他们的信任。

从内容上看，新版的《人体使用手册》最大的不同是更换了附赠的DVD演讲内容。

它围绕办公室人群的常见疾病以及如何在办公室进行简单养生，并针对现代生活中食物添加剂问题以及都市人常见的慢性病，如痛风、糖尿病等，提出相对应的保健方法。

而从形式上看，出版方则针对繁忙的上班族的阅读习惯进行了装帧改良。

同时，也链接了吴清忠先生新设立的养生网站，以便读者能够更便捷地与吴先生进行沟通。

在这本新版《人体使用手册》上市之际，吴清忠先生及其团队多年潜心研发的光子灸和可实时监测的经络仪也即将与大家见面。

这一切都将推动人们更加关注中医，推动中医知识的普及及中医现代化，从而使更多的人获得身心健康。

正如吴先生不久前给我的邮件中说到：“我想推动的是一种能用科学验证的养生方法，真的做到科学化治未病。

这些设备推出，大家谈论多年的中医科学化，算是走了第一步。

所以有很多新的观念和做法，特别是网络化的检测，不再像西医只用来防止老人出事，而是用来给大众提升健康，是完全不同的概念。

” 真诚和无私的分享是《人体使用手册》重要的生命力。

衷心祝愿天下人拥有健康的自信，提升自己的生活品质。

林宋瑜 2011年中秋节于广州

## <<人体使用手册>>

### 媒体关注与评论

这确实是一本值得推荐给亲朋好友的保健书，也是能令个人生命受用的礼物书。

有人称，它的诞生，将引导我们走出生活误区，将掀起一场养生方式大革命。

——《南方都市报》他认为其中最应该戒掉的“白领”生活习惯就是晚睡晚起，“正常的睡眠提供人体足够的造血时间，而且这个时间是我们从动物进化而来之时起已经由自身的动物构造决定的，与太阳升起落下的时间基本相合。

”只有这样，才能保证体内血气的水平，从而维护身心两方面的健康。

——《羊城晚报》本书之长在于把中医的系统论比为互联网系统。

作者把人体当做一个充满智慧的机体，与中医养生保健理论联系起来。

文笔通俗简洁，生动地将原本枯乏无味的中医学知识翻译成了现代人容易接受的形式，同时也加入了原先在中医书中很少体现的减肥瘦身及现代慢性病调理的内容。

——新浪网“新浪读书”

## <<人体使用手册>>

### 编辑推荐

《人体使用手册(修订版)》揭开办公室高危群体的病症真相，全亚洲累计销售突破200万册，2013最新修订版。

高压时代，送给员工的最贴心礼物。

连续5年，公司团购图书全国冠军！

一本靠口碑与实效畅销6年的身体使用经典，附赠DVD讲解版。

## <<人体使用手册>>

### 名人推荐

企业最大的生产力，其实是员工的健康,尤其在今天这个压力与焦虑滋生的年代。  
我送给员工人手一册这本书的原因，也是希望他们能学会生活与工作的平衡。

——韩旭 某网络公司CEO

<<人体使用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>